

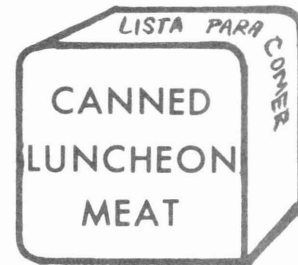


CARNE DESMENUZADA ENLATADA (DONADA Ó COMPRADA)

*una buena selección para la familia
que desea economizar*



(Carne donada)



(Carne comprada en la
tienda de comestibles)

ESTAS CARNES SON SABROSAS Y ALIMENTICIAS

- COMA la carne tal como viene en la lata



- COCÍNELA como un jamón (con un poquito de mostaza y azúcar por encima)



- CÓRTELA en tajadas y fríala



- CÓRTELA en tiras y úsela en una ensalada (con verduras, tomates y queso)



- COLOQUE tajadas de carne sobre frijoles y hornée.



Puerco en Crema Sobre Pan de Maíz

1/4 taza de mantequilla ó margarina
3/4 taza de leche en polvo
1 lata de puerco picado

1/3 de taza de harina
3 tazas de agua
3/4 cucharadita de sal

Derrita la mantequilla ó la margarina (lo que use) y revuelva con el harina. Ponga la leche de polvo sobre el agua y revuelva. Revuelva la leche con la mezcla de harina y cuezalo hasta que se haga liso, revolviendo constantemente. Agregue la carne y sal. Caliente toda la mezcla y sirva sobre el pan de maíz. Sirve 6.

Pan de Maíz

3/4 taza de harina colada
2 cucharadas de azúcar
3/4 taza de harina de maíz
3/4 taza de leche (use leche en polvo)
1 cucharada de espaula

3/4 cucharaditas de sal
2 1/2 cucharadas de huevo en polvo colado
ó un huevo fresco
2 1/2 cucharadas de agua (nomas cuando
esta usando huevo en polvo)

Cuele harina, espaula, azúcar, sal, harina de maíz, y huevo en polvo (si lo tiene a su disposición). Pongale la grasa derretida, leche, y agua a la mezcla de harina de maíz y revuelva nada mas lo suficiente para mojar los ingredientes (si esta usando huevo fresco no use el agua)—bata el huevo y agregueselo a la mezcla de harina de maíz al mismo tiempo que la grasa y la leche. Ponga su mezcla en una bandeja de cake. Pongalo al horno en 400 grados de temperatura por 30 minutos ó hasta que se ponga dorado. Sirva el pan de maíz con mantequilla ó puerco en crema.

Empanadas

4 tazas de harina
1 taza de leche en polvo
1 cucharadita de sal
1 1/2 tazas de manteca
6-8 cucharadas de agua fria
1 libra de carne enlatada picada

1 cucharada de aceite ó manteca
1 cebolla mediana, picada
1 diente de ajo, machacado
1 lata de 8 onzas de salsa de tomate
1 cucharadita de chile en polvo
1 taza de queso rallado
Pimienta al sabor si desea

Cuele la harina y sal juntos. Agregue la leche y mezclelo. Pongale la manteca y mezclelo hasta que quede en pedacitos de tamaño de chicharo. Pongale el agua poco a poco, mezclandelo ligeramente hasta que toda la masa se junte. Devida la masa en dos partes. Envuelvela en papel encerado y guardela en el refrigerador mientras que prepara el relleno. Dore la carne con la cebolla y ajo en el aceite. Agreguele la salsa de tomate, chile en polvo, sal y pimienta y mezclelo bien. Cocinelo a temperatura baja por cinco minutos. Destienda la masa a que quede 1/8 de pulgada de grueso. Cortela en ruedas ó cuadros y pongalos en una bandeja ó tapa de cocinar sin engrasar. Pongale dos cucharaditas de la mezcla de carne en el centro de cada una. Agreguele una cucharadita de queso rallado. Humedezca y cierre las orillas con un tenedor. Cocinelas por 12 a 15 minutos en el cocedor a 450° de temperatura.

Adapted by permission of the U. S. Department of Agriculture, Consumer and Marketing Service, Agricultural Research Service. Translation adapted by Mina Valdez, Extension assistant foods and nutrition specialist, ENP-Youth, Texas A&M University.

Educational programs conducted by the Texas Agricultural Extension Service serve people of all ages regardless of socio-economic levels, race, color, sex, religion or national origin.

Cooperative Extension Work in Agriculture and Home Economics, Texas A&M University and the United States Department of Agriculture cooperating. Distributed in furtherance of the Acts of Congress of May 8, 1914, as amended, and June 30, 1914.
15M-3-72 FNS 41-43